

# 栄養ニュース R8. 7月号

＝ 福岡徳洲会病院 栄養管理室発行 ＝

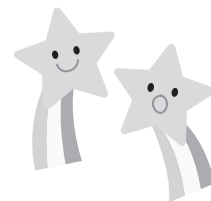
個別の栄養相談を行っています。お申し込みの方は主治医までどうぞ!!



連日厳しい暑さが続いてありますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

夏になると紫外線によるダメージやエアコンの風による乾燥などでお肌のトラブルが増えやすい時期です。

そこで今月は「お肌に良い栄養について」をご紹介します。



## ★ お肌に良い栄養

### ① たんぱく質

たんぱく質は肌や髪の毛の土台を作る材料として欠かせない栄養素です。

特にたんぱく質の一つであるコラーゲンは、ハリのある肌作りをサポートしてくれます。

さらに、肌のうるおいを保つ水分保持成分の原料にもなるため、乾燥肌の改善にも役立ちます。



#### コラーゲンを多く含む食品

鶏の手羽先・手羽元、鮭(皮あり)、しらす干し

### ② 脂質

脂質は肌にうるおいを与える役割があります。

特に脂質の中でも不飽和脂肪酸は、肌のバリア機能を高めたり、ハリやうるおいを与えてくれます。

また、脂質は脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きがあります。特に美肌に効くビタミンAやビタミンEの吸収率を高めてくれるので一緒に食べる事がポイントです。

脂質の摂りすぎは肥満やニキビの原因になることもあるので摂取エネルギーの20%～30%の摂取が目安です。



#### 不飽和脂肪酸を多く含む食品

いわしやさばなどの青魚、オリーブオイルなど

### ③ ビタミンA

ビタミンAは肌のターンオーバーを整えてくれる役割があります。

これからの時期に増える紫外線にも効果があります。ビタミンAは強い抗酸化力があり、紫外線によるダメージを修復してくれます。

ビタミンAは油に溶けると吸収力が高まります。油で炒めたり、生野菜を食べる場合はドレッシングやマヨネーズなど油を含む調味料と食べるのがオススメです。



#### ビタミンAを多く含む食品

人参やパプリカなどの緑黄色野菜、卵、バターなど



## ★ 発酵食品で腸活! ～美肌力アップしましょう～

発酵食品にはビフィズス菌や乳酸菌、酪酸菌などの善玉菌を増やし、大腸菌などの悪玉菌を抑える働きがあります。

発酵食品と一緒に食物繊維や善玉菌のエサになるオリゴ糖を摂ることでより高い効果が期待できます。

#### オリゴ糖を多く含む食材

バナナや大豆、玉ねぎ



#### 善玉菌を増やす食材

ヨーグルト、納豆、キムチ、めか漬け、味噌など



# 献立

## 小松菜と卵の中華風炒め



### 材料【2人分】

小松菜 …………… 1/2 束  
卵 …………… 2 個  
塩 …………… 少々  
こしょう …………… 少々  
ごま油 …………… 大さじ 1  
鶏がらスープの素… 小さじ 1/3  
しょうゆ …………… 小さじ 1/2

### 作り方

- ①小松菜は洗い、水気を切って4-5cm幅のざく切りにする。  
卵はボウルに割って塩、こしょうを振り、溶きほぐしておく。
- ②フライパンにごま油を半分熱し、中火で卵を半熟状態になるまで炒め、一度取り出す。
- ③同じフライパンに残りのごま油を入れ、小松菜を炒める。鶏がらスープの素、しょうゆを加え、全体を混ぜ合わせる。
- ④②のフライパンに戻し、全体をさっと混ぜ合わせ、皿に盛る。

1人分の栄養素

1 4 1 Kcal / たんぱく質 4.2g / 塩分 0.9g



## パプリカのはちみつマリネ



### 材料【2人分】

赤パプリカ …………… 1/2 個  
黄パプリカ …………… 1/2 個  
玉ねぎ …………… 1/4 個  
☆マリネ液  
はちみつ …………… 大さじ 2  
レモン汁 …………… 大さじ 1  
オリーブオイル… 大さじ 1/2  
塩 …………… ひとつまみ

### 作り方

- ①パプリカは縦5mm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。  
玉ねぎとパプリカはそれぞれ1分30秒ほど茹でて水にさらして水気をしっかり切る。
- ②ボウルに☆マリネ液の材料をいれて混ぜ合わせる。
- ③マリネ液にパプリカと玉ねぎを加えて和え、10分ほど置く。

1人分の栄養素

69.5Kcal / たんぱく質1.4g / 塩分0.2g



過去の栄養ニュースはホームページでご覧いただけます

### ～お知らせ～

令和8年8月号をもちまして「栄養ニュース」の発行を終了させて頂くことになりました。今後も、病院広報誌や健康づくり講座等を通じて、皆さまのお役に立てる情報発信に務めてまいります。長い間ご愛読頂き、ありがとうございました。